

2 Doppelstunde Schnell Laufen *Speedy Gonzalez*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in Paare: Die Kinder stellen sich der Größe nach auf, je zwei Kinder nebeneinander werden zu einem Paar.	keins
Aufwärmen 10 min	Speedy-Tempo: Es werden verschiedene Laufgeschwindigkeiten festgelegt: Schnarchmaus = Gehen, Laufmaus = Traben, Speedy = Sprinten, Springmaus = Hüpfen und Rückwärtsmaus = rückwärtsgehen/-laufen. Die Kinder bewegen sich nach Vorgabe der Lehrperson frei im Spielfeld. In der nächsten Runde laufen die Kinder hintereinander auf den Linien auf dem Boden, jedem Streckenabschnitt oder jeder Linienfarbe wird ein Tempo zugeordnet, z. B. Seitenlinien = Laufmaus, Grundlinien = Sprintmaus, Kreislinien = Springmaus usw. (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 87; S. 119).	keins
Hauptteil 55 min	Käseklau: Die Kinder stehen/sitzen/liegen sich an der Mittellinie paarweise gegenüber, zwischen jedem Paar liegt ein Ball (Käse). Wer schafft es, den Käse zu stehlen und hinter die eigene Grundlinie zu rennen, ohne vom anderen Kind gefangen zu werden? Es erfolgt kein Kommando der Lehrperson, die Kinder dürfen ihren Startversuch selbst bestimmen. Das Kind, das als Erstes fünfmal Erfolg hatte, gewinnt (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 98) und darf den Käse für das nächste Spiel in der Hand behalten. Käserollen: Die Kinder bleiben paarweise zusammen und stellen sich hintereinander, beide blicken nach vorne. Das hintere Kind rollt den Käse fest nach vorne, das vordere Kind muss darauf reagieren und so schnell es kann losrennen, um den Käse einzufangen; dann Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 81).	pro Paar ein Ball pro Paar ein Ball
schluss 10 min	Mauseschwanzfangen: Alle Kinder bis auf eines bekommen ein Springseil und stecken dieses hinten in ihren Hosenbund. Das Kind ohne Seil ist die Katze und versucht, die Mäuse zu fangen, indem es auf die Seite tritt, sodass diese aus dem Hosenbund herausrutschen. Wer seinen Mauseschwanz verloren hat, scheidet aus. Alternative: Wer seinen Mauseschwanz verliert, wird zur Katze und darf beim Fangen helfen. Wer zuletzt übrig bleibt, wird die neue Katze (Dincher, 2019).	Springseile – eins weniger als Kinder

5 Weitere Übungen und Spiele

- **Lauftreff:** Die Kinder bilden Kleingruppen, das jeweils vorderste Kind macht eine Laufübung vor (vorwärts, rückwärts, seitwärts, langsam, schnell usw. oder nur auf den Linien) vor, seine Gruppe macht nach; auf Ansage Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 145).
- **Kopf jagt Schwanz:** Alle Kinder bilden eine lange Schlange. Das vorderste Kind der Schlange ist der Kopf und muss versuchen, ein Chiffontuch im Hosenbund des hintersten Kindes (Schwanz) erhaschen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 13).
- **Laufgarten:** Es wird ein großer Parcours, z. B. in Form einer Sanduhr, mit Pylonen aufgebaut, den die Kinder umlaufen sollen. Auf jeder Teilstrecke wird eine bestimmte Gangart vorgegeben, z. B. erstes Teilstück traben, zweites Teilstück Hopserlauf, drittes Teilstück rückwärtslaufen usw. (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 87).
- **Kanonenkugelstart:** Die Lehrkraft lässt eine Kugel (auf dem Sportplatz) oder einen Medizinball (in der Halle) zu Boden fallen als Startkommando. Wer hat die beste Reaktion und läuft als Erstes los? (Bucher et al., 2011: S. 92)
- **Zeitungssammler:** Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen mit je einem Zeitungsblatt weniger als Gruppenmitglieder. Die Kinder mit Zeitung stellen sich hintereinander in eine Reihe und halten ihr Blatt seitlich von sich mit ausgestrecktem Arm. Das Kind ohne Zeitung muss an dieser Reihe entlanglaufen und im Laufen die Blätter mit seinem Bauch einsammeln, ohne sie mit den Händen festzuhalten; dann Rollentausch. Wer schafft es, alle Blätter einzusammeln? Wenn alle einmal an der Reihe waren, kann das Blatt gefaltet werden, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 105).
- **Gemeinsam im Ziel:** Es wird eine Laufstrecke (ca. 20 m) festgelegt. Die Kinder stehen nebeneinander in einer Reihe und rennen auf ein Startkommando schnellstmöglich zur Ziellinie. Im nächsten Durchlauf sollen die Kinder versuchen, ihren Startpunkt nach vorne (für die langsameren) bzw. nach hinten (für die schnelleren) zu verschieben, sodass möglichst alle gleichzeitig im Ziel ankommen. Es werden mehrere Runden gespielt (Bucher et al., 2011: S. 99).
- **Hin und zurück:** Es werden drei Linien im Abstand von jeweils etwa 3 m zur Startlinie auf dem Boden markiert. Die Kinder stehen nebeneinander in der Startreihe. Auf Kommando rennen alle zur ersten Linie und wieder zurück, dann direkt zur zweiten und wieder zurück und zur dritten und wieder zurück. Jede Linie muss mit einer Hand kurz berührt werden. Die ersten drei oder vier Kinder, die zurück sind, dürfen für den nächsten Durchgang ein Fähnchen im Abstand von 2 oder 3 m hinter der dritten Linie aufstellen und dieses dann, statt der dritten Linie, anlaufen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 100).
- **Hasenjagd:** Ein Kind „jagt“ die anderen Kinder, die wie Hasen durcheinanderlaufen. Wer abgeschlagen wurde, läuft eine Runde um das Spielfeld und darf wieder mitmachen. Bestimmen Sie ggf. mehrere Jäger und Jägerinnen, wenn die Gruppe groß bzw. sehr leistungsfähig ist (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 44).
- **Vorsicht, Krokodile!:** Zwei Kinder werden zu Krokodilen und bewegen sich im Spielfeld. Die anderen Kinder stehen entlang des Volleyballfeldes und versuchen, dieses zu durchlaufen, ohne von einem Krokodil gefangen zu werden. Wer gefangen wurde, wird auch zum Krokodil. Wer als letztes übrig bleibt, ist das nächste Krokodil (Bucher et al., 2011: S. 101).
- **Gruppen-Rundlauf:** Es wird ein quadratisches Spielfeld markiert. Die Kinder werden in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe steht an einer Ecke. Auf Startkommando läuft das jeweils erste Kind jeder Gruppe los um das komplette Spielfeld, klatscht das zweite Kind seiner Mannschaft ab, welches dann als Nächstes losläuft. Welche Gruppe ist als Erstes komplett durch? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 94; S. 96)
- **Baustelle:** Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen. Es werden so viele Parcours aufgebaut wie Gruppen. Auf Startkommando läuft das jeweils erste Kind jeder Gruppe durch den Parcours und wieder zurück. Gewonnen hat die Gruppe, die als Erstes mit allen Kindern den Parcours durchlaufen hat. Die Kinder stellen den Parcours für ihr

- Runde darf jeweils ein Kind bei einer anderen Gruppe ein Hindernis dazubauen. Wenn das Material verbraucht ist, ein Hindernis verändern (Bucher et al., 2011: S. 116).
- **Kartenlauf:** Die Kinder finden sich in vier Gruppen (Herz, Kreuz, Karo und Pik) zusammen. An der Ziellinie liegen die Karten eines Kartenspiels mit der Rückseite nach oben. Das jeweils erste Kind der Gruppe läuft auf Startkommando los und deckt eine Karte auf. Passt sie zur Gruppe, darf es sie mitnehmen. Ansonsten bleibt sie verdeckt liegen und das Kind läuft ohne Karte zurück. Die Gruppe, die als erste ihre Karten komplett gesammelt hat, gewinnt. Das Spiel kann auch mit Quartettkarten oder einem Memospiel durchgeführt werden (Dincher, 2019).
- **Geheime Mission:** Die Kinder stehen nebeneinander in einer Reihe und bilden mit ihren Händen auf dem Rücken ein Körbchen. Die Lehrperson geht hinter der Reihe vorbei und legt einem Kind heimlich den Korken in die Hände. Diese Geheimgagentin bzw. dieser Geheimgagent darf nun starten. Die anderen Kinder müssen reagieren und versuchen, das Kind mit dem Korken einzuholen.
- **Treffpunkt:** Die Kinder finden sich in Paaren oder Kleingruppen zusammen. Es wird ein Rundkurs festgelegt, der umlaufen werden soll. Zu zweit oder in Gruppen läuft man jeweils in unterschiedliche Richtungen los, sodass sie sich in etwa der Mitte der Runde treffen. Dort wird umgedreht und wieder zurückgelaufen. In der nächsten Runde muss wieder genau dieser Treffpunkt gefunden werden (Bucher et al., 2011: S. 96).
- **Verfolgungsjagd:** Es wird ein kleiner Rundkurs festgelegt, der umlaufen werden soll. Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen und traben innerhalb dieser locker auf dem Rundkurs (alle Gruppen nebeneinander oder mit gleich großen Abständen hintereinander). Auf Kommando „Hopp“ läuft das vorderste Kind jeder Gruppe los und muss so lange schnell laufen, bis es seine Gruppe wieder erreicht hat und hängt sich hinten wieder an. Die Gruppen müssen sehr langsam traben, die Runde sollte etwa die Größe eines Volleyballfeldes haben (Bucher et al., 2011: S. 113).
- **Drei Minuten:** Die Kinder finden sich in leistungsheterogenen Kleingruppen zusammen. Es wird eine Laufstrecke festgelegt, z. B. 20 m. Diese muss innerhalb von drei Minuten mit der gesamten Gruppe immer wieder hin- und hergelaufen werden. Es gibt einen Punkt für jede Linienüberquerung (die gesamte Gruppe muss die Linie überqueren). Welche Gruppe schafft die meisten Punkte? Sind die Gruppen heterogen, wird es spannender, wer gewinnt, da immer auf das hinterste Mitglied der Gruppe Rücksicht genommen werden muss (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 107). Nach einer Pause erfolgt eine weitere Runde. Je nach Fitness der Kinder können auch fünf Minuten für eine Runde festgelegt werden.
- **Mensch ärgere dich nicht, sondern lauf:** Es werden die Teile 1 bis 6 von einem Moosgummi-Hüpfkästchen oder selbst gebastelte Zahlenkarten in größeren Abständen auf den Boden gelegt, die 1 am nächsten zur Gruppe, die 6 am weitesten weg. Die Kinder stehen nebeneinander an der Startlinie, das erste Kind würfelt. Die Zahl, die oben auf dem Würfel erscheint, muss erlaufen werden, z. B. bei einer Vier wird bis zur Karte 4 und wieder zurückgelaufen. Dann darf das nächste Kind würfeln. Zur Ausdauerschulung laufen alle Kinder gleichzeitig nebeneinander, sie können sich dabei auch an der Hand nehmen. Zur Sprintschulung können zwei Mannschaften gebildet werden, die Gruppe, die jeweils zuerst zurück ist, bekommt einen Punkt (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 216).